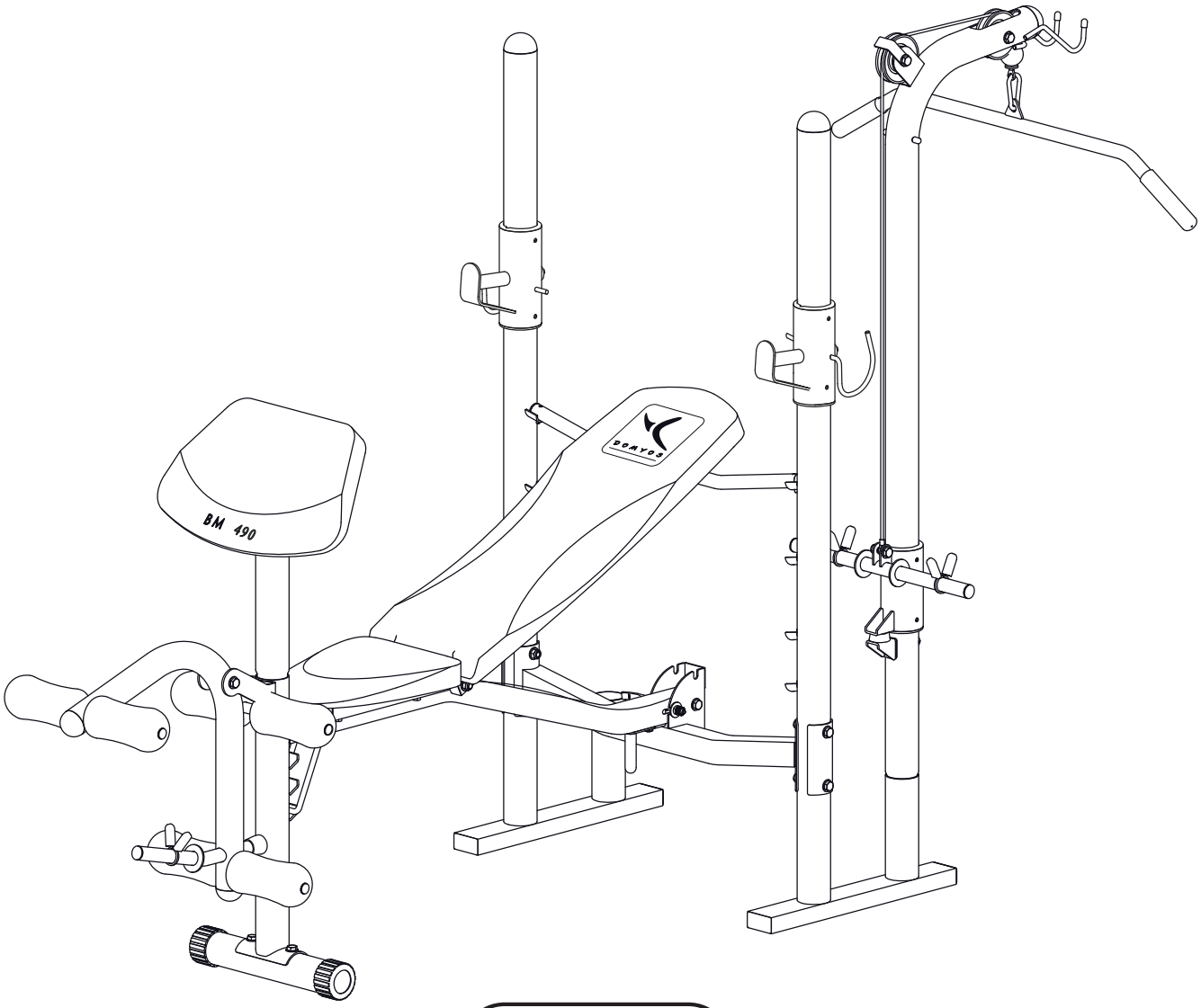
BM 490

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

BM 490

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

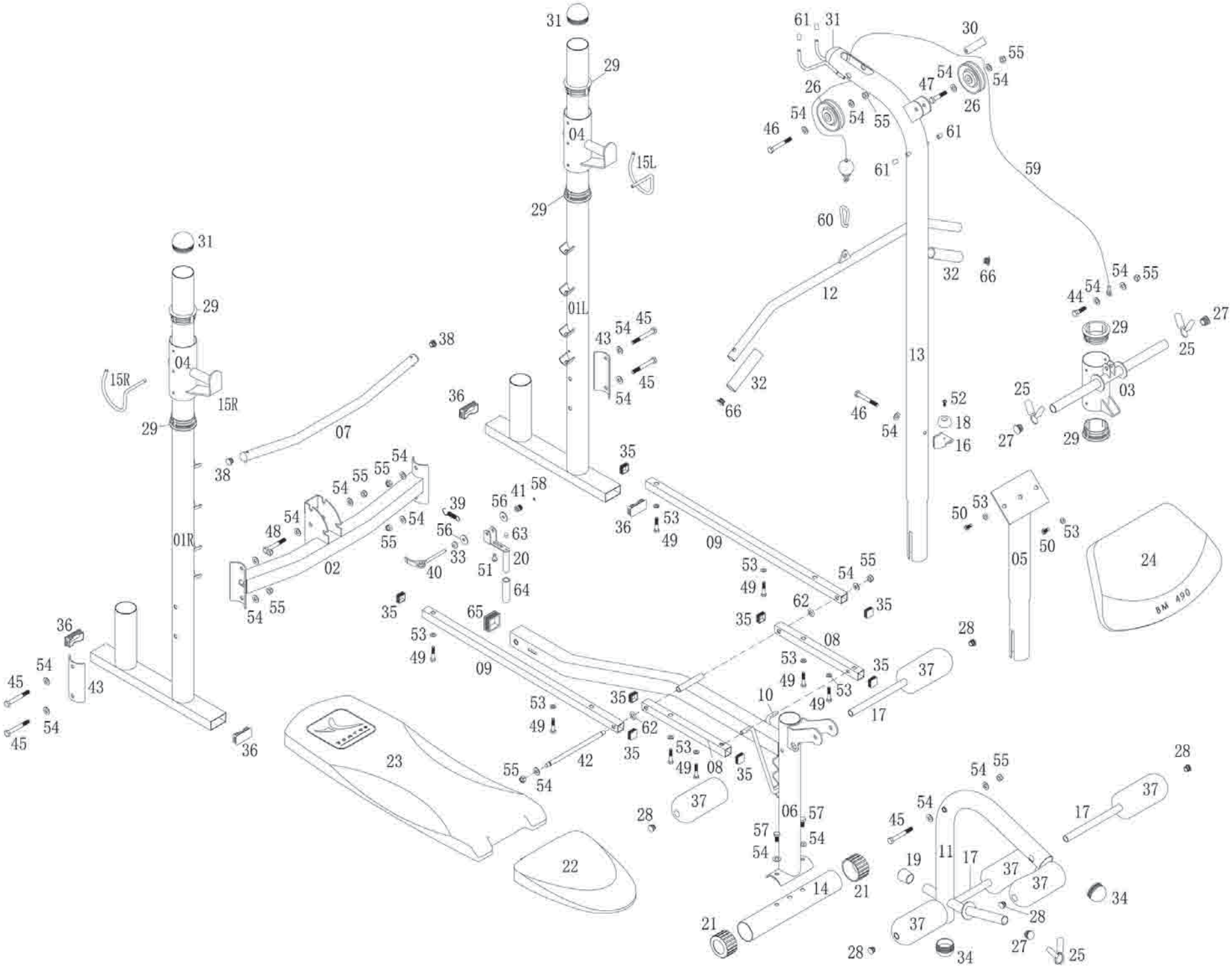
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

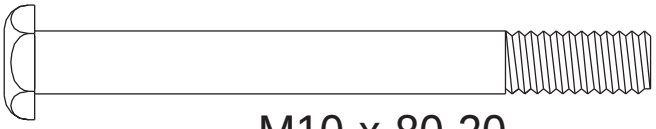
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1159.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品


BM 490

45 A



X5

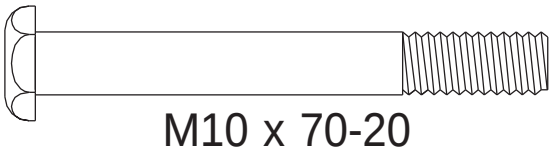
M10 x 80-20

46 B

X2

M10 x 75-20

48 C



X1

M10 x 70-20

47 E

X1

M10 x 50-20

49 F

X8

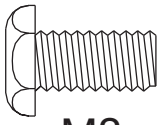
M8 x 40

44 G

X1

M10 x 35

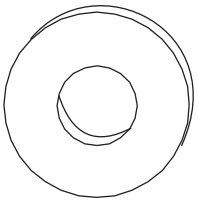
50 H



X2

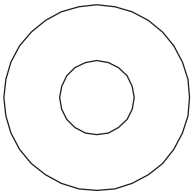
M8 x 20

62 O



X 2

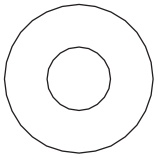
54 I



X 23

M 10

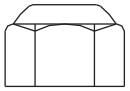
53 J



X 10

M 8

55 K



X 11

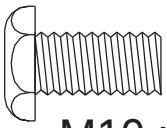
M 10

56 M

X 2

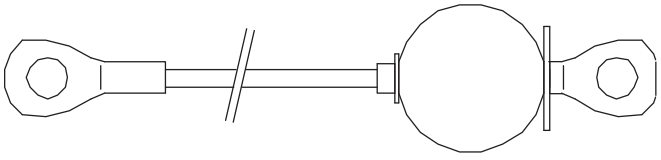
M 8

57 P

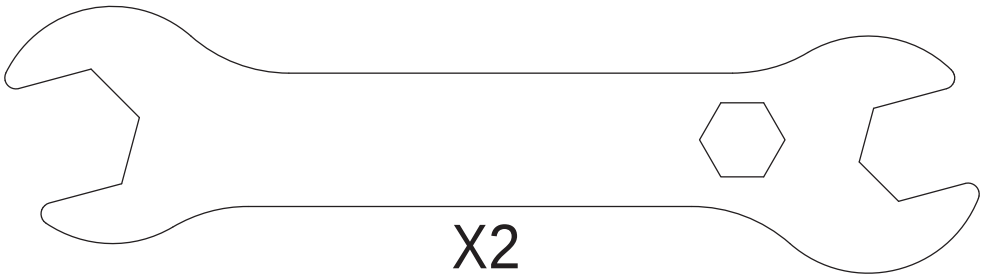


X2

M10 x 20



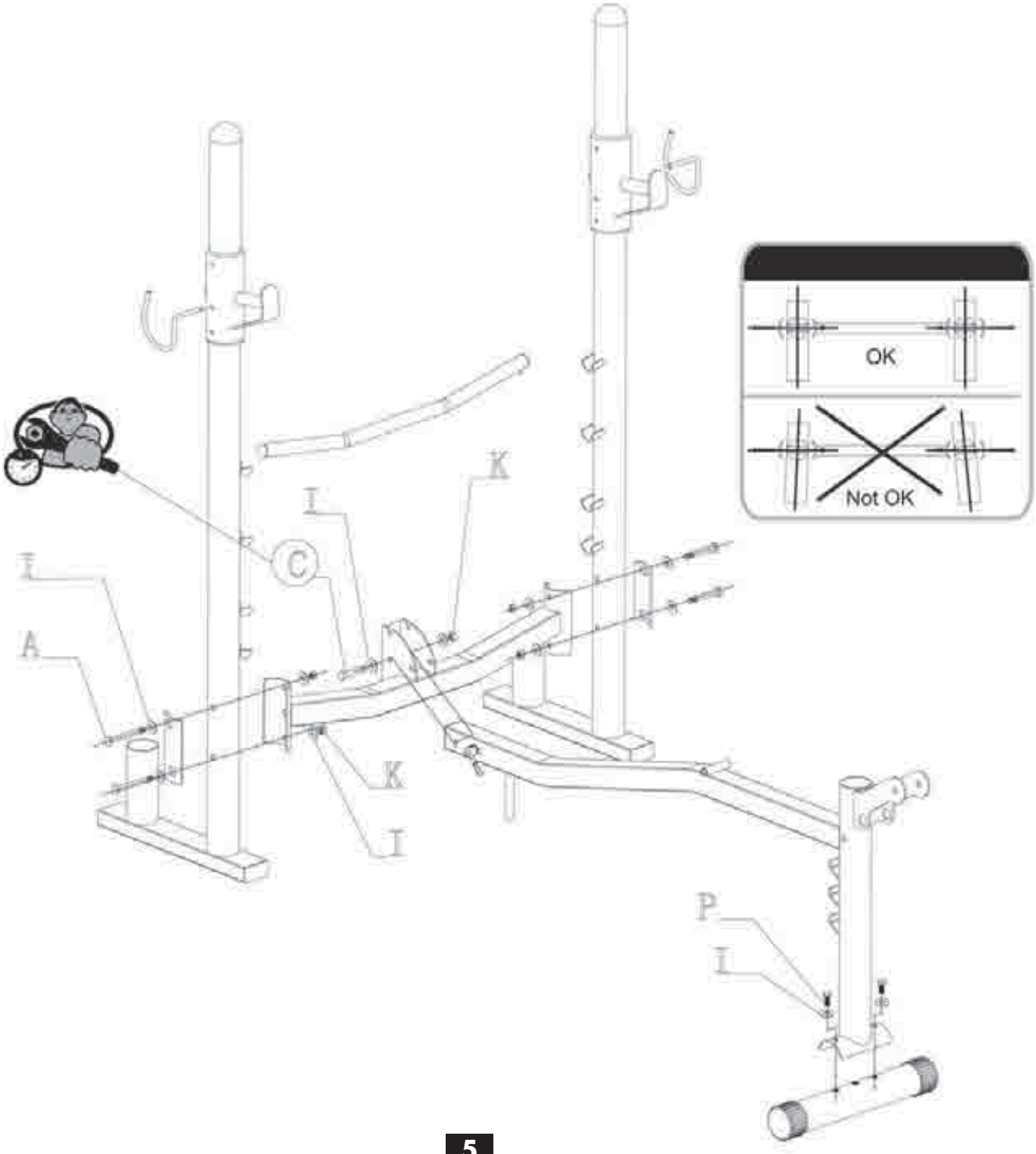
X1



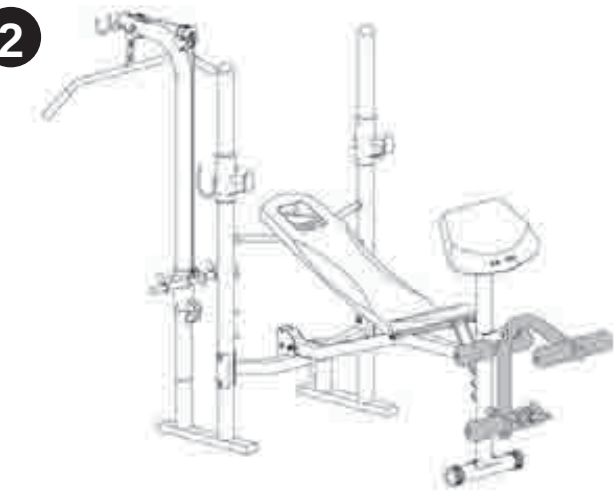
X2

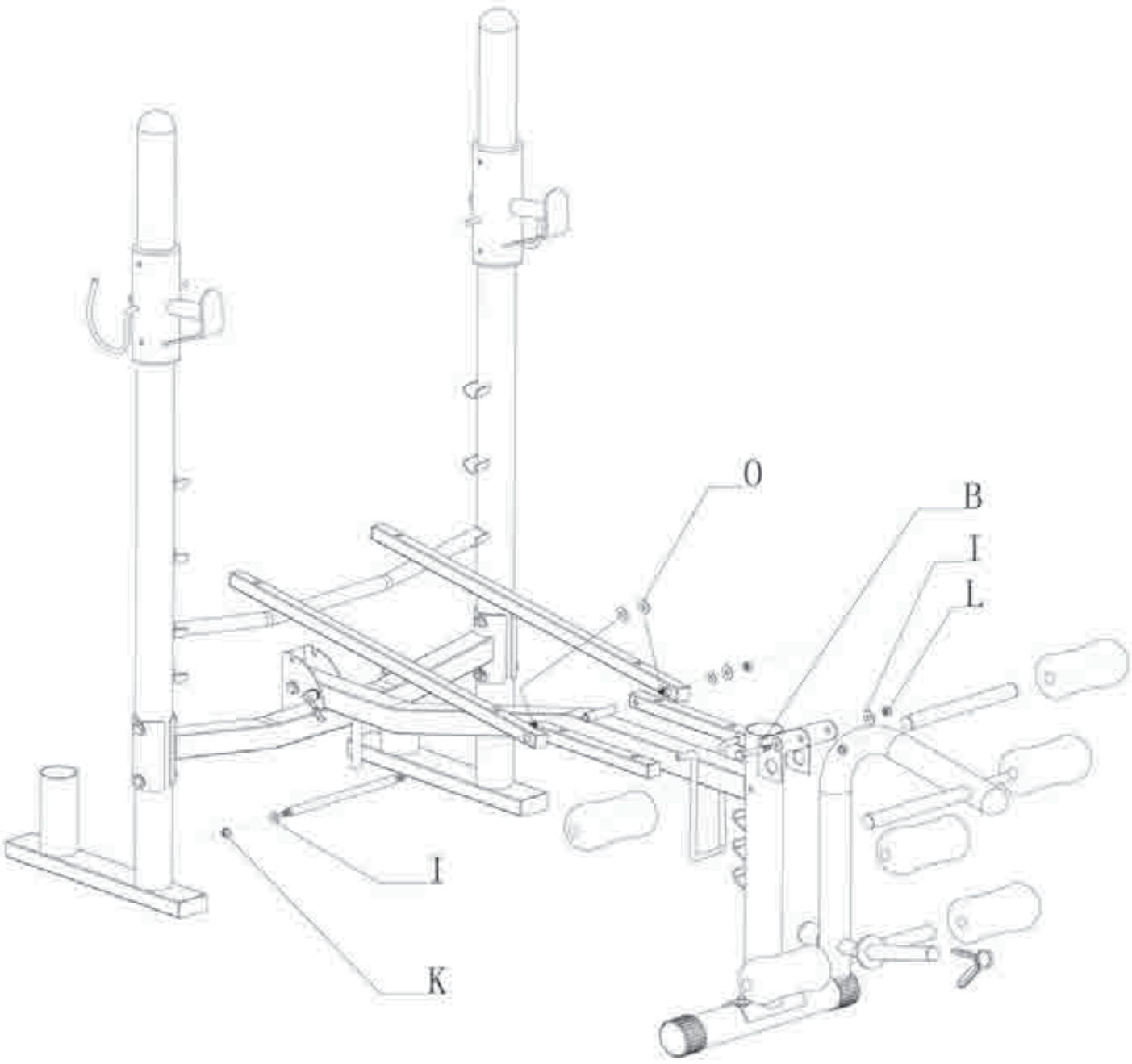
X2

1

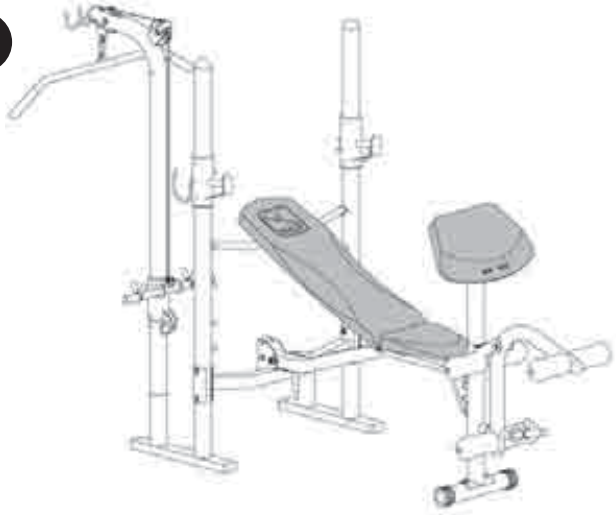


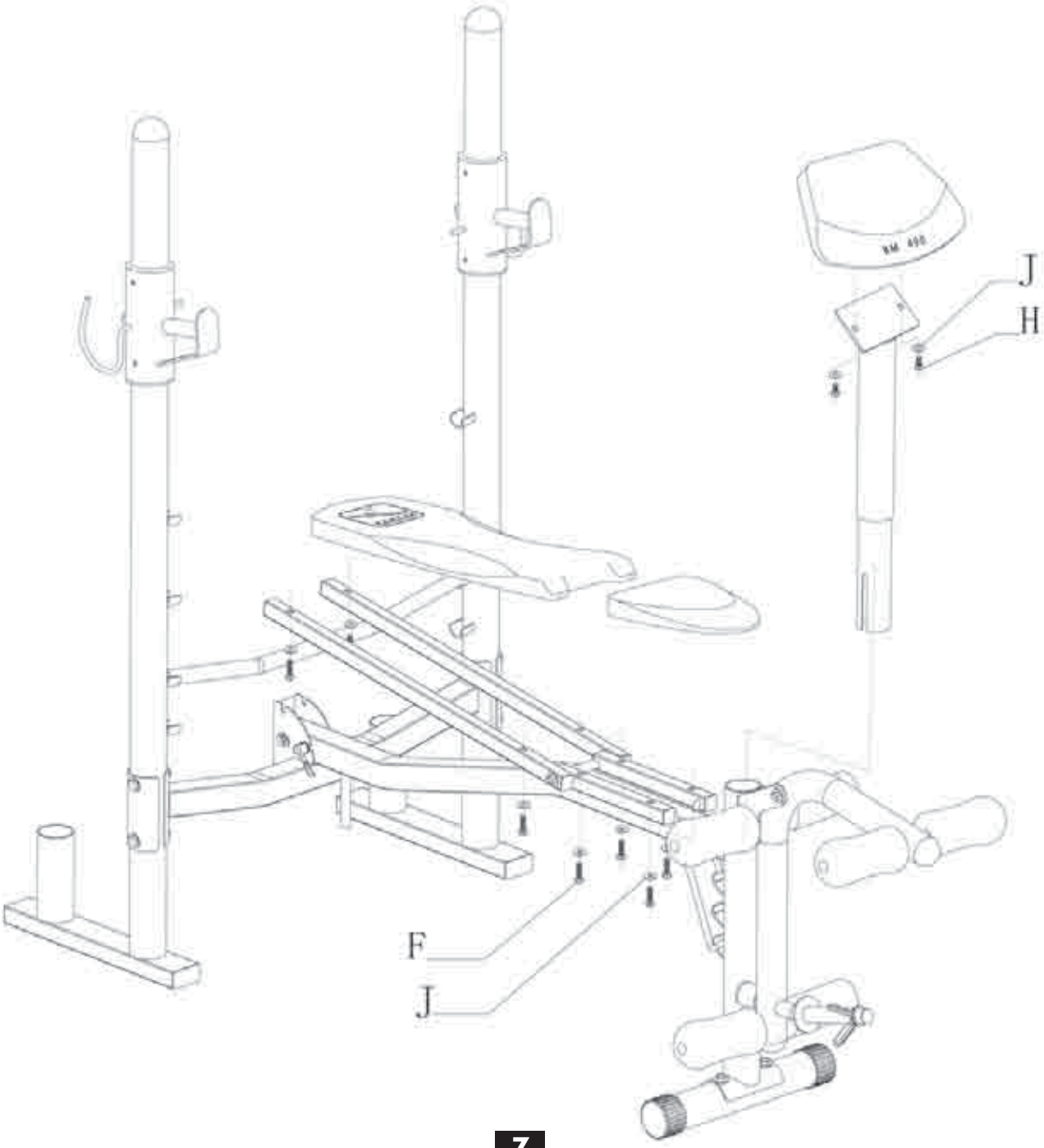
2



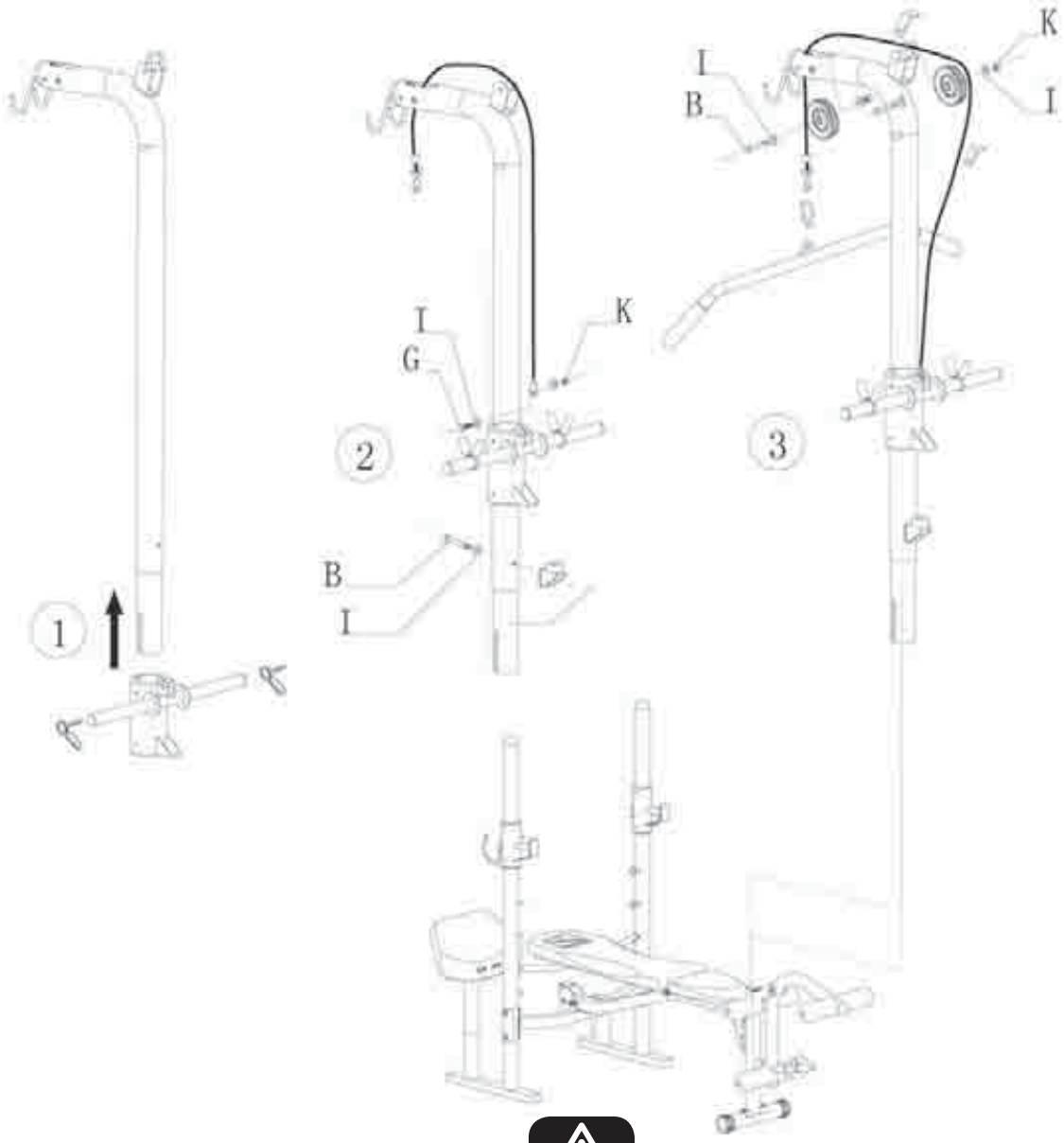


3





4



(F) Ne pas utiliser l'option tour à poulie lorsqu'elle est dans son lieu de rangement.

(EN) Do not use the pulley station when it is in its stored position.

(ES) No utilizar la opción torre de polea cuando está en su lugar de almacenamiento.

(DE) Die Option Zugturm nicht verwenden, wenn Sie in ihrem Verstauungsplatz ist.

(IT) Non utilizzare l'accessorio torretta di trazione quando si trova nella sua sede di riposo.

(NL) De optie riemschijftoren niet gebruiken als die zich in zijn opbergplaats bevindt.

(PT) Não utilizar a opção rotação com roldana sempre que esta estiver dentro do seu limite de alcance.

(PL) Nie używać elementów dodatkowych kiedy znajdują się w schowku.

(HU) Ne használja a csigás oszlop opciót, amikor az a tárolási helyen van.

(RU) Не использовать опцию роликовый круг во время его нахождения в месте хранения.

(RO) Nu utilizați accesoriul turn cu scripete atunci când acesta se află în locul său de depozitare.

(SK) Nepoužívajte kladku, pokiaľ nie je na správnom mieste určenom na jej použitie.

(CS) Nepoužívejte kladku, pokud není na místě určeném pro její použití.

(SV) Använd inte latsdraget när det är i undanstoppat läge.

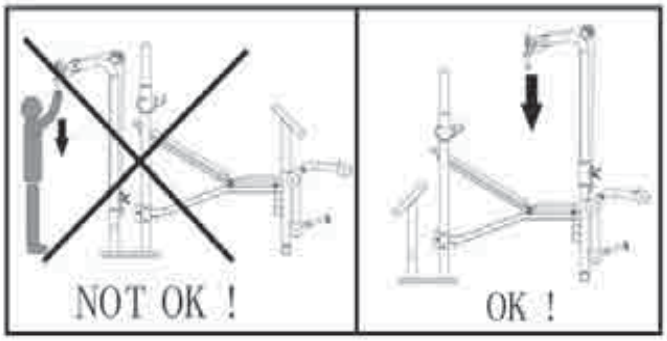
(BG) Не използвайте опцията горен скрипец, когато той е прибран на мястото определено за него на уреда.

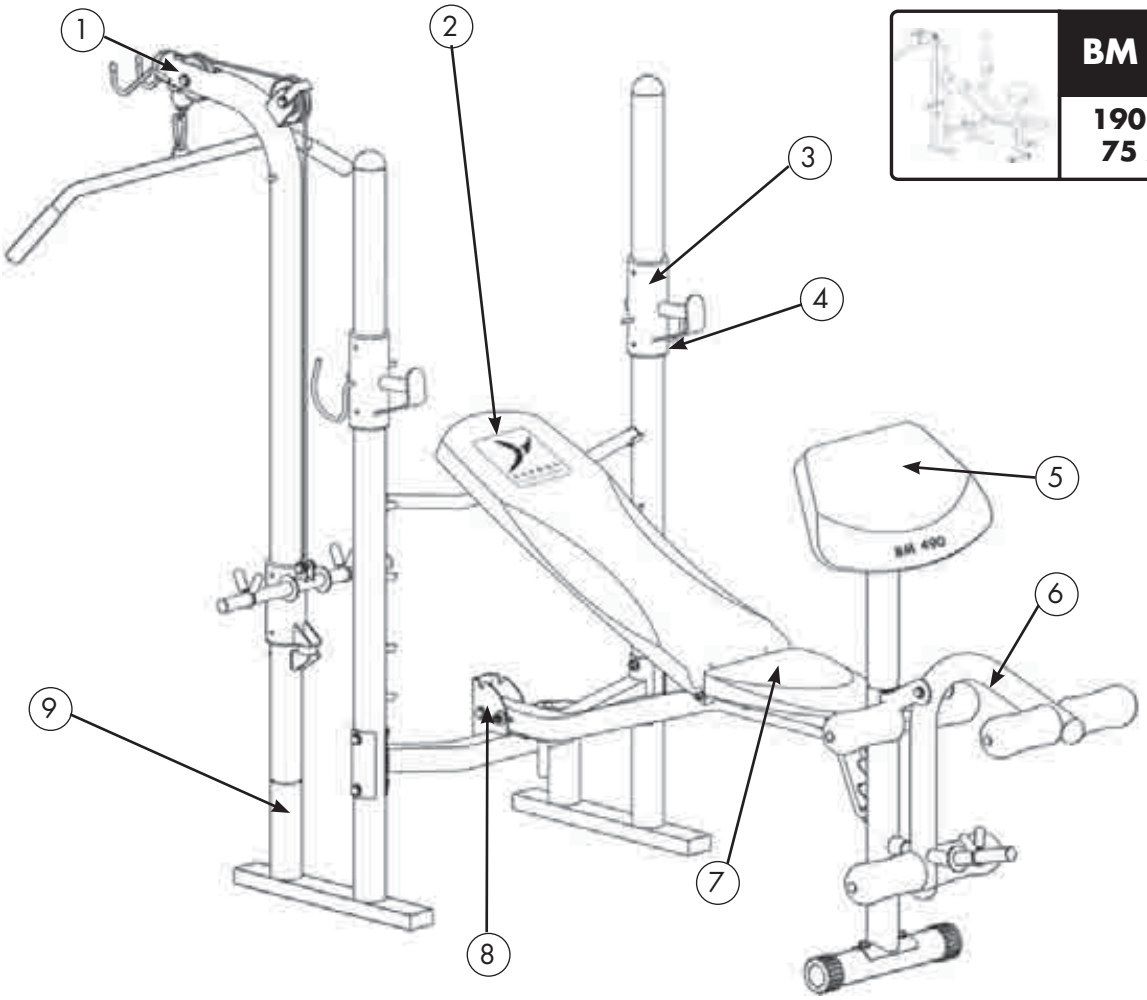
(TR) Makara kulesi opsiyonunu kaldırıldığı yerdeyken kullanmayın.

(UK) Не користуватися блоковою колонкою, коли вона знаходиться у складеному положенні.

(AR) لا تستخدم خيار دورة البكرة إذا كانت موضوعة في مكانها.

(ZH) 请不要在存放的地方使用附加拉杆支架





BM 490	51 kg 112.5 lbs
190 x 80 x 190 cm 75 x 35 x 75 inch	

(1)

Option tour à poulie
Pulley station
Opción torre de polea
Option Zugturm
Opzione kit torretta
Optie lat pulley
Opção de roldana
Opcja z przyrządem do ćwiczenia mięśni grzbietowych
Csigás torony opció
Опция – поворотный на ролике
Accesoriul turn cu scripete
Alternatíva kladka
Varianta kladky
Latsdragsfunktion
Опция горен скрипец.
Makara kulesi opsiyonu
Блокова колонка
خيار دورة الكرة
附加拉杆支架

(2)

Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenlehne
Schienale
Rugleuning
Espaldar
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
مسند الظهر
椅背

(3)

Support de poids réglables
Adjustable weights support
Soporte de peso ajustable
Verstellbare Gewichtsablage
Supporto di peso regolabile
Regelbare gewichtenhouder
Suporte de peso regulável
wspornik nóg regulowany
Állítható nehezéktartó
Регулируемые стойки для грифа
Suport de greutăți reglabile
Podpera nastaviteľných závaží
Podpěra nastavitelných závaží
Justerbara tyngdstöd
Регулируеми стойки за тежестите
Ayarlanabilir dambıl sehpası
Тримач для регульованих вантажів.
دواسة للقدمين قابلة للضبط
可调节的载重支撑

(4)

Crochet de sécurité
Safety catch
Gancho de seguridad
Sicherheitshacken
Gancio di sicurezza
Veiligheidshaak
Gancho de segurança
Hak bezpieczeństwa
Biztonsági horog
Крючок безопасности
Cârlig de siguranță
Bezpečnostný háčik
Bezpečnostní háček
Säkerhetshake
Предпазна скоба
Güvenlik çengeli
Гачок безпеки.
خطاف الآمان
安全挂钩

(5)

Pupitre à biceps
Biceps console
Pupitre para bíceps
Bizepspult
Attrezzo per bicipiti
Bicepsdesk
Aparelho de bíceps
Pulpit do ćwiczenia bicepsa
Bicepszpult
Пульт для бицепсов
Pupitru pentru bicepși
Bicepsová lavica
Bicepsová lavice
Bicepsstöd
Стойка за бицепс
Biseps sehpası
Підставка для біцепсів
لوحة للعضلات ذات الرأسين
二头肌练习斜面台

(6)

Leg
Leg
Leg
Beincurler
Leg
Leg
Leg
Dêwignia do ćwiczenia nóg nůg
Láb
Ножной блок
Leg
Leg
Leg
Leg
Стойка за краката
Bacak
Опорний стояк
قدم
支脚

(7)

Siège
Seat
Asiento
Sitz
Seduta
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Scaun
Sedák
Sedlo
Sits
Седло
Oturak
Сідло
مقعد
座位

(8)

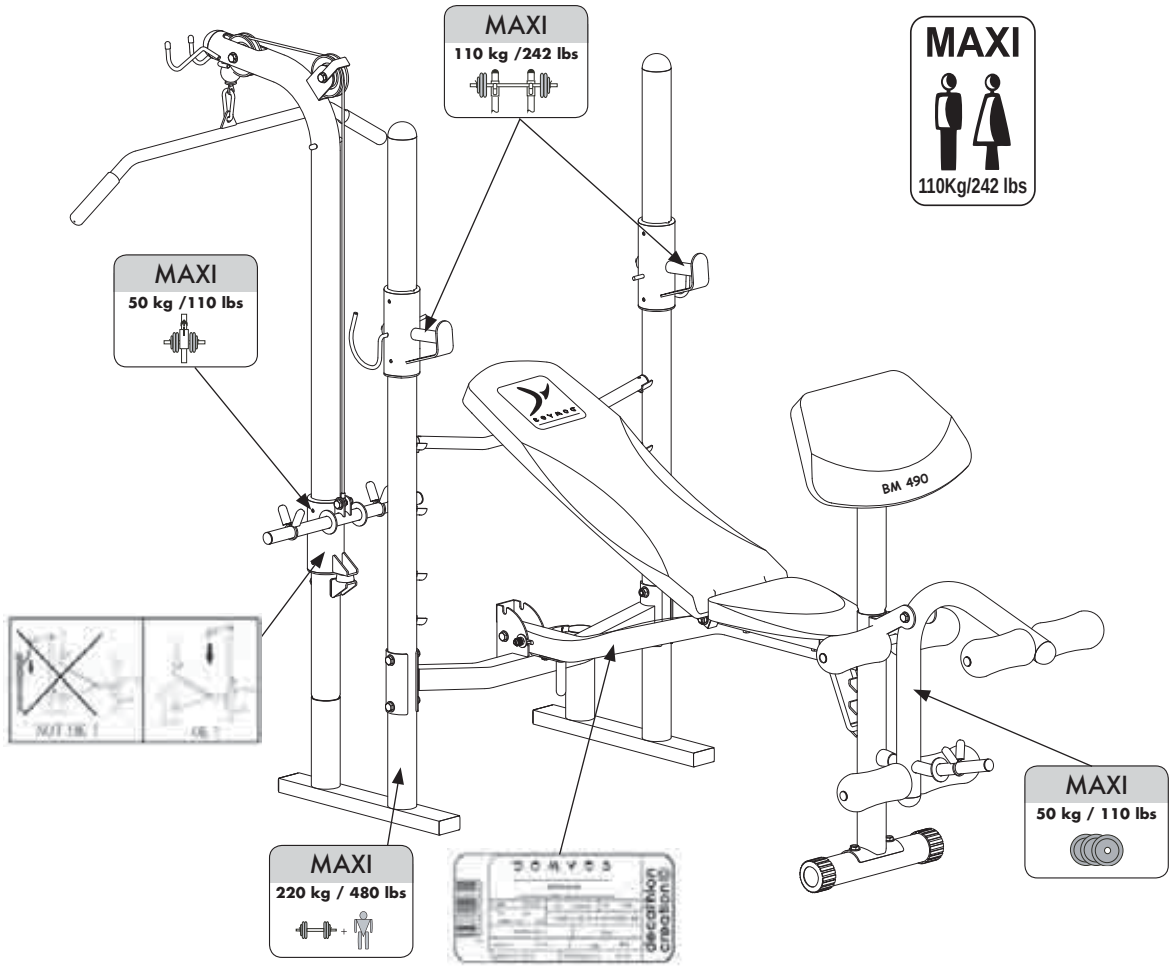
Système de pliage et verrouillage
Folding and locking system
Sistema de plegado y bloqueo
Klapp- und Verriegelungssystem
Sistema di chiusura e bloccaggio
Systeem om te buigen en te vergrendelen
Sistema de dobragem e bloqueio
System sk adania i blokowania
Összecsukó és reteszelő rendszer
Система сгибания и блокировки
Sistem de pliere și de blocare
Systťm zloženia a zaistenia
Systém složení a zajištění
Hopfällnings- och låsningssystem
Система на сгъване и заключване
Katlama ve kilitleme sistemi
Система складання та блокування.
نظام الطي والفك
固定和拆卸的系统

(9)

Lieu de rangement des options
Storage rack
Lugar de almacenamiento de las opciones
Verstauungsplatz für Optionen
Sede di riposo degli accessori
Opbergplaats voor de opties
Local de arrumação das opções
Schowek na elementy dodatkowe
Opciós tárolási hely
Место сборки опций
Loc pentru depozitarea accesoriilor
Miesto na uloženie doplnkov
Místo pro uložení doplňků
Undanstoppningsplatser för funktionerna
Място на подреждане на опциите
Opsiyonların konulduğu yer
Місце складання додаткових пристроїв.
مكان تنظيم الملحقات
存放附加支架的地方

⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

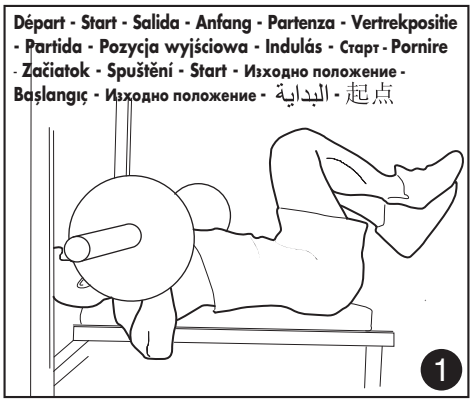
⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

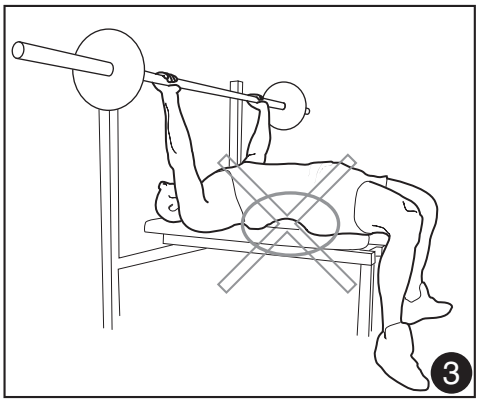
⚠ 注意

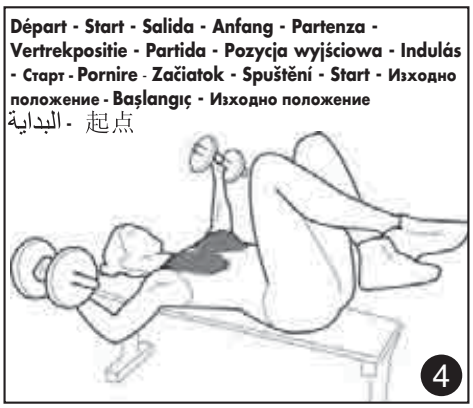
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产 品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • تمارين • 训练


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
1

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
2

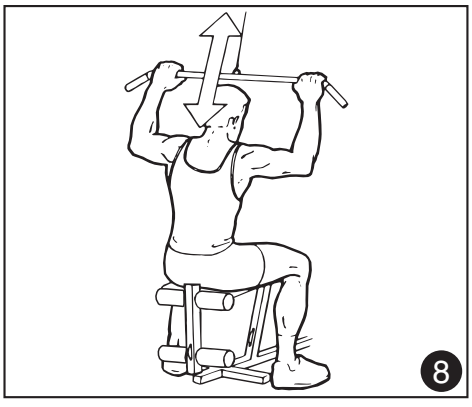


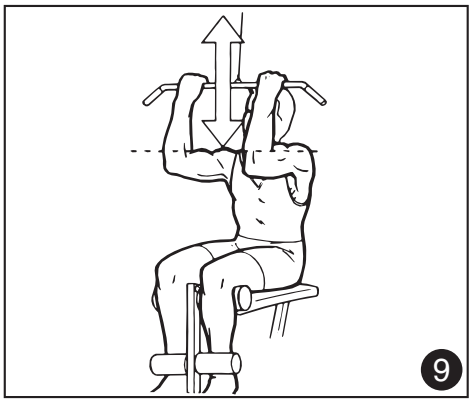

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
4

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
5

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
6

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение -
الوصول - 终点
7





(F) Veillez à ne pas être dans le passage des poids coulissants.

(EN) Keep out of the path of descending weights

(ES) Procure no estar en el paso de los pesos correderos

(DE) Achten Sie darauf, sich nicht im Bereich der gleitenden Gewichte zu befinden.

(IT) Fate attenzione a non trovarvi nel passaggio dei pesi scorrevoli...

(NL) Zorg ervoor dat u niet in de weg staat van de op en neergaande gewichten

(PT) Certifique-se de que não se coloca na passagem dos pesos deslizantes

(PL) Uważać, aby nie pozostawać w pobliżu kołyszących się ciężarów

(HU) Ügyeljen arra, hogy ne legyen a csúszó súlyok útjában.

(RU) Не находитесь в области перемещения штанги.

(RO) Fiți atenți să nu fiți în calea greutăților culisante

(SK) Dbajte na to, aby ste sa nepohybovali v dráhe posúvaného závažia

(CS) Dbejte na to, abyste se nedostali mezi posuvné závaží

(SV) Se till att inte komma i vägen för viktskivorna.

(BG) Не стойте на пътя на плъзгащите се тежести.

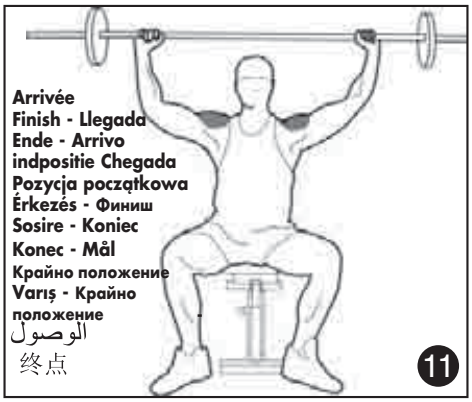
(TR) Kayar ağırlıkların geçiş yollarında bulunmamaya dikkat edin.

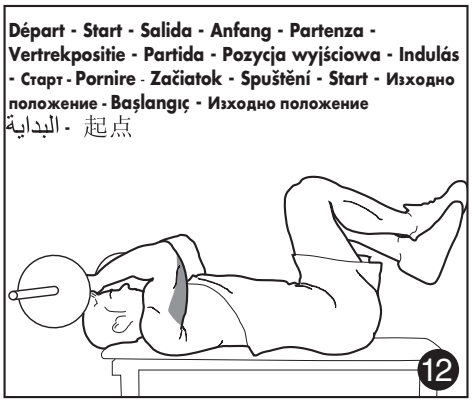
(UK) Не користуватися блоковою колонкою, коли вона знаходиться у складеному положенні.

(AR) احرص على ألا تمر في مجال الأوزان المنزلقة.

(ZH) 请不要在支撑处放置变化的重量

Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
10


Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение الوصول 终点
11


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение البداية - 起点
12

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
13

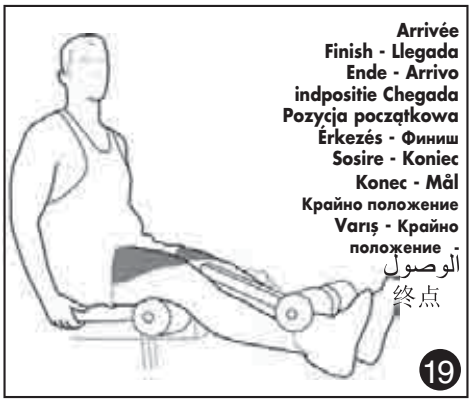
Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
14

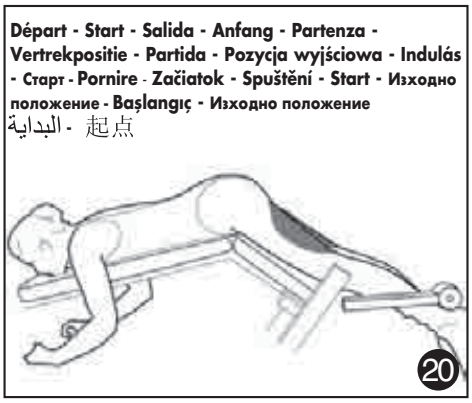
Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
15

Départ - Start - Salida - Anfang Partenza Vertrekpositie Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт Pornire - Začiatok Spuštění - Start Изходно оложение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
16

Arrivée Finish - Llegada Ende - Arrivo indpositie Chegada Pozycja początkowa Érkezés - Финиш Sosire - Koniec Konec - Mål Крайно положение Varış - Крайно положение الوصول 终点
17

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно оложение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
18

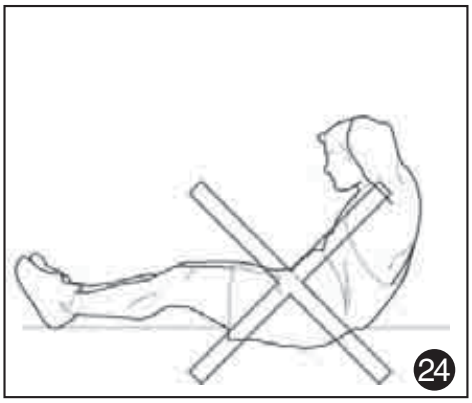

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш - Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение - Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
19


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
20

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
21

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa - Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start - Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение - البداية - 起点
22

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول 终点
23


24

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza - Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa Indulás - Старт - Pornire Začiatok - Spuštění - Start Изходно положение Başlangıç Изходно положение البداية - 起点
25

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
26

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRÉSENTATION

Le BM 490 est un banc de musculation à domicile compact et polyvalent.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle.
Sa grande résistance permettra au BM 490 de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

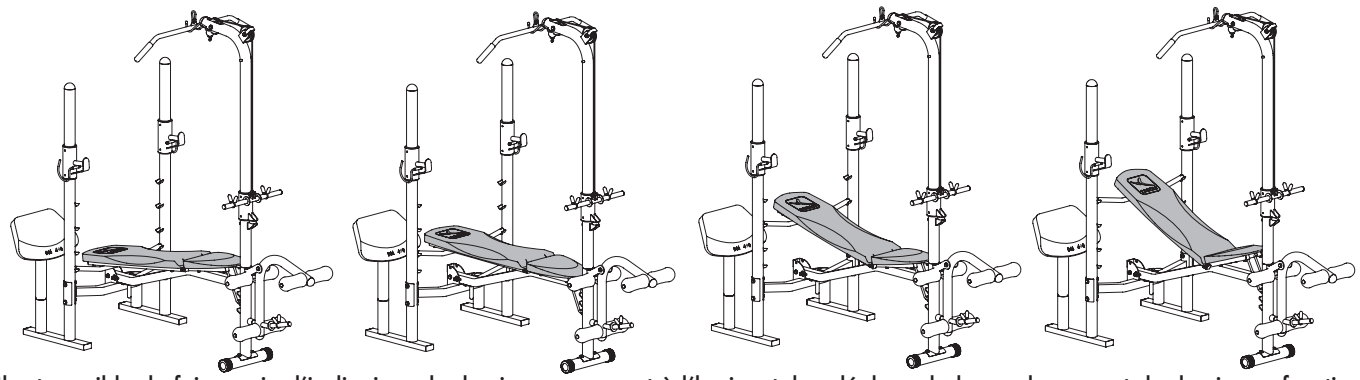
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Cet appareil doit être monté sans précipitation.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou pour des dommages à toute personne ou propriété résultant de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Avant tout changement de position et d'exercice ou tout réglage, enlevez les poids et la barre sur le repose-barre ou sur toute autre option pouvant être sur le banc. Déchargez les poids progressivement de chaque côté de la barre. Positionnez toujours les crochets anti-basculement.
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Charge maximale repose-barre : 110 Kg, Charge maximale leg : 50 Kg, Charge maximale tour à poulie : 50 Kg.
21. Poids maximum de l'utilisateur sur le banc avec cette charge : 220 kg.
22. Ne jamais utiliser le tour a poulie dans sa position de rangement. (à l'arrière du produit). Toujours l'utiliser dans son emplacement d'usage a l'avant du produit. (cf dessin)
23. Toujours vérifier le verrouillage (serrage de la molette chromées) du banc après pliage ou dépliage.

RÉGLAGES

Support de poids

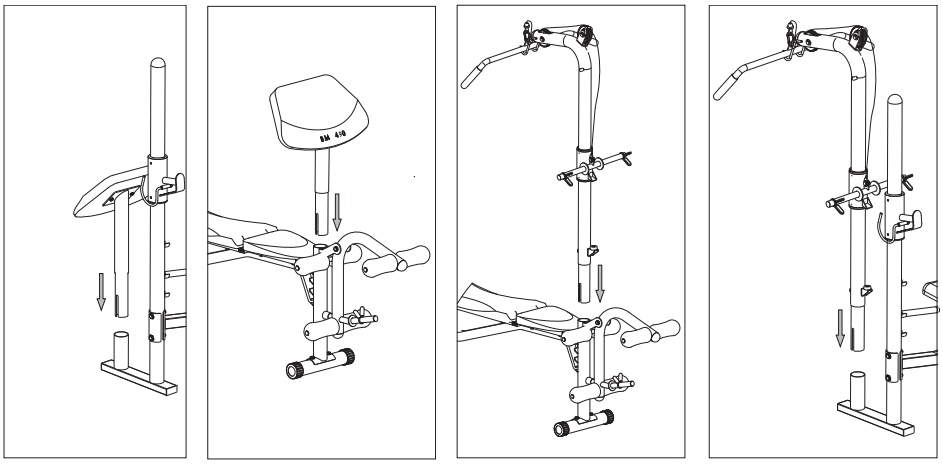
Les supports de poids sont réglables en hauteur. Faire un quart de tour avec la molette pour la déverrouiller, tirer la molette, ajuster la position en hauteur, relâcher la molette et resserrer pour verrouiller.

Réglages dossier et siège



Il est possible de faire varier l'inclinaison du dossier par rapport à l'horizontale : déplacer la barre de support du dossier en fonction de l'inclinaison souhaitée. Sélectionner l'inclinaison du siège au moyen du crochet sous celui-ci.

Pupitre à biceps et tour à poulie

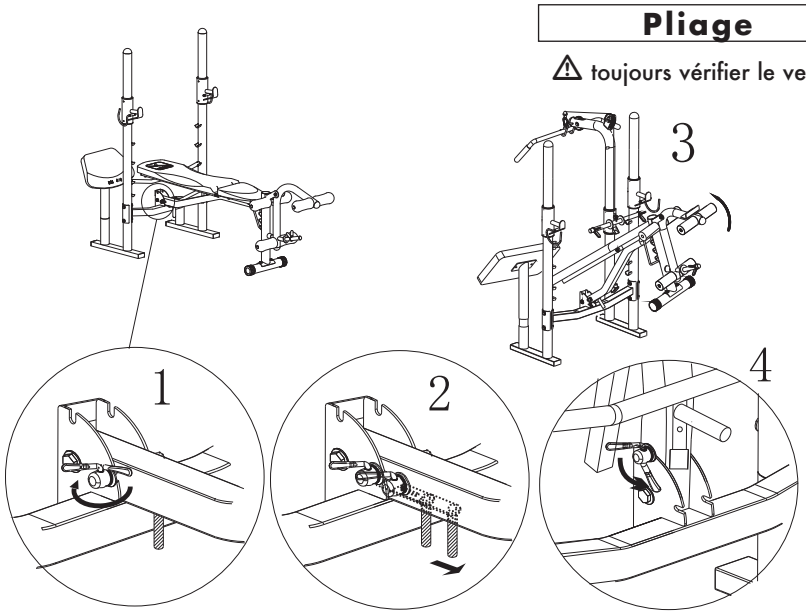


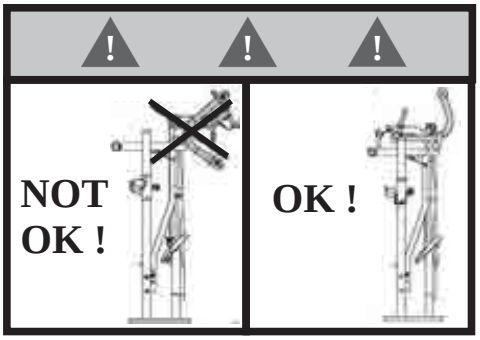
Le pupitre à biceps et la tour à poulie peuvent êtres rangés à l'arrière du produit lorsque non utilisé.

Rangement des options : Leur positions d'utilisation respectives se trouvent à l'avant du produit dans l'orifice au niveau du leg.

Pliage

⚠ toujours vérifier le verrouillage du banc après chaque pliage/dépliage !





AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à coups.
- Gardez toujours le dos bien droit. Ne pas vous cambrer ni vous pencher pendant l'exercice
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -